

Sachez où vous êtes et ce que vous faites à chaque moment de la journée - ne laissez pas votre esprit tomber dans la nonchalance, la rêvasserie ou les fantasmes.

Ces personnes que l'on voit déambuler dans la rue tout en parlant sur leur téléphone mobile illustrent avec éloquence l'un des grands handicaps dont sont victimes les hommes: l'attention partielle. La fonction motrice fait se mouvoir leurs jambes, mais leur voyage se réduit à une simple toile de fond pour leur conversation, laquelle probablement, concerne des événements qui se sont passés ou vont se passer à un moment différent. Quand les gens parlent sur leur mobile, ce qui se passe autour d'eux - le moment présent - ne présente aucune valeur ni intérêt ; Mais s'ils ne sont pas ici, ils ne sont pas là-bas non plus. Leur existence se passe dans des limbes créées à partir de leurs propres pensées, émotions et rêves.

Voici un endroit où nous passons tous une grande partie de notre vie, plutôt que de choisir d'être éveillés au moment présent. L'ennui provient d'un manque d'investissement dans le moment présent et l'ennui est la mort de toute opportunité.

La personne pleinement éveillée divise son énergie entre les deux, sans perte ni pour l'un ni pour l'autre. Il faut distinguer l'attention **divisée** de l'attention **partielle**. L'attention divisée représente $1+1=2$; l'attention partielle correspond à $1-x$. Essentiellement, l'état d'attention partielle intervient là où le processus de réception des impressions venant de l'extérieur est interrompu par ce qui se passe à l'intérieur.

Alors le processus est renversé encore et encore et continue sans cesse. C'est ainsi que notre attention se fragmente, et une attention fragmentée est difficile à maîtriser. Elle est accaparée d'abord par une chose, puis par une autre et ainsi notre attention balance d'une expérience à l'autre, d'une sensation à une autre, cherchant à attirer davantage celles qui sont agréables et à éviter celles qui provoquent douleur et inconfort. Une telle stratégie condamne à échouer parce que, en vérité, nous n'exerçons aucun contrôle sur ce qui nous entraîne.

Durant les âges écoulés, la spiritualité a existé pour nous aider à rassembler les fragments de l'attention, tels les gouttes d'eau dans une coupe, et élever cette attention vers un niveau supérieur afin de nous rendre plus cohérents, plus réfléchis et moins réactifs et distraits. Il existe autant de façons de réaliser ceci qu'il existe de formes de spiritualité organisée. Les Bouddhistes encouragent la méditation, la Chrétienté demande aux chrétiens d'être attentifs aux autres. L'enseignement des Maîtres, dans sa phase présente, nous encourage à être attentif au dessein, au but. Chacun nous demande d'être conscient de ce que nous faisons et pensons et sentons à tous moments. C'est ce que signifie « être dans le moment présent ».

Le moment présent est le lieu où nous prenons la décision qui nous engage à changer notre vie. C'est aussi le lieu où un challenge nous attend. Si nous ne nous rappelons pas à nous-mêmes à chaque moment de la journée, comment allons-nous nous souvenir de notre intention ? La réponse est que nous ne nous en souviendrons pas et nous prendrons des décisions qui la contredisent. Celle qui fait régime oubliera pourquoi elle doit faire régime et cèdera à la tentation ; le fumeur oubliera pourquoi il a arrêté de fumer et en allumera une ; l'aspirant spirituel oubliera la souffrance qui l'a amené à adopter un système de valeurs différent et se rabaissera par des paroles négligentes, des mensonges, le manque de considération et un esprit mesquin. De tels écarts exigent de se « re-consacrer » à son intention, et ceci va demander de dépenser de l'énergie supplémentaire. Un moment viendra où soit nous disposerons de cette énergie pour nous re-consacrer, soit nous abandonnerons notre intention. Ce moment est le moment présent parce que toute décision est faite dans le moment présent.

Le troisième œil s'ouvre quand la personnalité a réalisé l'attention divisée et est prête à diriger son regard vers le haut aussi bien que vers l'extérieur et l'intérieur, pas occasionnellement mais systématiquement : $1+1+1=3$. Trois est le nombre de l'esprit en manifestation.

L'attention est le meilleur allié dont puisse disposer celui qui cherche à vivre une vie dotée d'une direction. Pouvoir se rappeler à tous moments, en toutes circonstances ce qui a de l'importance pour soi et voir comment utiliser l'opportunité présente pour servir son but ; Etre conscient de soi tandis que l'on réagit, être là au moment même où se produit la réaction et ainsi apprendre quelque chose de nouveau sur ses tendances habituelles, quelque chose qui puisse, avec le temps, aider à maîtriser toutes ses réactions : c'est tout cela, « vivre consciemment ». « Vivre consciemment » n'est pas un niveau de réalisation ; C'est un état de conscience qui n'a rien à voir avec cet expression de gravité et de suffisance qu'arborent ceux qui s'exercent à des techniques de « rappel de soi ». C'est plutôt un état de vigilance, léger mais non pesant. Etre conscient de soi ne veut pas dire être obsédé par soi, pas plus qu'être attentif en roulant sa voiture est une preuve que l'on est obsédé par cette voiture. C'est fondamentalement un acte de responsabilité envers soi-même, si nous voulons bien admettre à quel point l'intention est mise en danger dans les moments de non vigilance.

Comment apprendre à rester éveillé et sensible par rapport au moment présent ? Une chose est sûre : nous n'y arriverons jamais tant que nous ne nous débarrasserons pas de ce

conditionnement qui nous fait croire que le passé qui est derrière nous était plus agréable et le futur qui doit encore venir promet davantage. Par comparaison, le présent que nous ne pouvons embellir apparaît terne, décevant et exigeant. Nous remplissons le moment présent d'occupations et de distractions, sans nous rendre compte, en apparence, que la raison pour laquelle le futur ne se présente jamais comme nous l'attendions est que tandis qu'il devient le présent, il passe nécessairement par ce portail de négativité. Et alors la roue tourne en grinçant. Le passé étant « passé » et le futur devant encore arriver, le moment présent est le seul temps qui nous reste et qui contient toutes les opportunités existantes pour nous. L'attention seule donnera du « sens » au moment présent, parce que le sens est conféré par la conscience et l'attention donnera du « sens » au moment présent quelque soit son contenu. Sans conscience, notre vie est une succession d'expériences désordonnées, certaines agréables, d'autres pas, qui s'accrochent à nous telles le chewing gum collé à la chaussure, le long d'un parcours sinueux et insensé entre le berceau et la tombe.

Toute compétence à laquelle on porte attention s'améliorera par la pratique, mais tout d'abord il s'agit de s'engager consciemment dans l'activité ! Par conséquent :

* Identifiez vos objectifs en début de journée, prenez l'engagement de les réaliser et rendez-vous compte, à de fréquents intervalles durant le cours de la journée, où vous en êtes en ce qui les concerne. Si vous reconnaissez vous en être écarté, alors consacrez-vous de nouveau. Ranger quelque chose en même temps - votre bureau, votre chambre, vous-même - ou accomplir une tâche, si minime soit-elle, que vous aviez remis à plus tard, tout cela vous soutiendra tandis qu'est généré le genre d'énergie approprié.